



Dziecięca złość – jak sobie z nią radzić?

Złość to tylko jedna z emocji, która towarzyszy nam w codziennym życiu. Zarówno odczuwanie jej jak i wyrażanie jest jak najbardziej potrzebne, pożyteczne i normalne. Wybuchy złości spełniają funkcję komunikacyjną, nie są intencjonalnymi zachowaniami dziecka. Świadczą o tym, że jego potrzeby są niezaspokojone, że sobie z czymś nie radzi. Nam dorosłym ciężko jest zmierzyć się z dziecięcą złością, ponieważ najczęściej jest wyrażana gwałtownie i spontanicznie. Najtrudniej jest wtedy, gdy spotyka się ona z naszą złością. Jednak dziecko nie nauczy się prawidłowego radzenia sobie z emocjami bez pomocy ważnej dla niego bliskiej mu osoby. Jeśli nauczymy je, że złość jest zła, to nie będzie jej okazywać, tylko kumulować w sobie. Są takie dzieci, a potem dorośli, którzy twierdzą, że nigdy się nie złością. Tłumienie złości, brak przyzwolenia na jej wyrażanie może doprowadzić do tego, że kiedy doświadczają frustracji odczuwają objawy somatyczne, na przykład boli ich brzuch albo głowa. Są dzieci, które mają skłonność do częstych wybuchów złości, jak się często dorosłym wydaje z zupełnie błahych powodów. Inne złością się dużo rzadziej. Wiele zależy od temperamentu. Złość nie dopada nas nagle i nie bierze się nie wiadomo skąd. Warto zastanowić się nad jej przyczyną, tzn. jakie sytuacje powodują u dzieci rozdrażnienie, czy zdenerwowanie i doprowadzają do eskalacji emocji.



Przeanalizujmy, czy my jako dorośli nie prowokujemy często napadów złości u naszych pociech. Zachowania dzieci często wynikają z nieprecyzyjnego stawiania przez nas granic oraz z braku konsekwencji. Zdarza się, że zabraniamy różnych rzeczy, które naszym dzieciom wcale nie szkodzą, czy zmuszamy do innych, które nie mają znaczenia. Często okazuje się, że możemy coś odpuścić, zrobić inaczej. Dzieci muszą wiedzieć, czego się od nich oczekuje, jak daleko mogą się posunąć i co się stanie, gdy przekroczą ustalone granice.

Okażmy swoje zrozumienie i akceptację dla wyrażanych przez dziecko emocji. Zapytajmy, jak możemy pomóc. Czy chciałoby się przytulić, porozmawiać, a może potrzebuje ochłonąć w samotności. Rozmowa powinna mieć charakter wyjaśniający. Powstrzymajmy się od obwiniania i oceniania.

Jeśli dziecko jest zamknięte w sobie, tłumi emocje, ma problem z odreagowaniem negatywnych uczuć, trudno mu rozmawiać na ten temat, zachęćmy je do wyrażenia złości na papierze poprzez rysunek. Może narysować jak wyobraża sobie tę emocję, albo z czym mu się kojarzy np. ze zwierzęciem, zjawiskiem pogodowym, kolorem itp.

Ważne jest, aby potrafiło rozładować napięcie w sposób nieagresywny, akceptowany społecznie. Każdy sposób jest dobry o ile nie rani innych. Kumulujące się napięcie można również rozładować poprzez aktywność fizyczną, darcie kartek, uderzanie w poduszkę, krzyk itp. Warto zwrócić jednak uwagę, że takie

zachowania nie rozwiążą problemu, tylko chwilowo polepszą sytuację obniżając napięcie, pozwalając poczuć się przez pewien czas lepiej.

Dawajmy jako dorośli odpowiedni przykład, uczmy mówienia o swoich uczuciach. Wspierajmy dziecko w ich prawidłowym rozpoznawaniu, nazywaniu i wyrażaniu. Towarzyszymy mu w przeżywaniu złości, podobnie jak i innych emocji, nie zostawiamy go samego. Dajmy przestrzeń do opowiedzenia co takiego się wydarzyło, że jest zdenerwowane. Nazwijmy słowami to, czego doświadcza. Uczmy w jaki sposób można reagować w sytuacjach trudnych oraz w momentach słabości. Upewnijmy się, że dziecko zna sposoby na rozładowanie napięcia. Wie, co powinno zrobić, żeby się tak dłużej nie złościć. Chcemy przecież nauczyć je samodzielnego radzenia sobie z własnymi emocjami. Pozostaje jeszcze kwestia natężenia emocji. Możemy dziecku uświadamiać, że dana reakcja jest adekwatna w określonej sytuacji, a w innej nadmierna.

Rozmawiamy z dziećmi również o tym, co u nas wywołuje złość, mówmy o swoich potrzebach. Mając taką świadomość będą wiedziały, czego nie tolerujemy i co nas wyprowadza z równowagi. Nauczmy je w ten sposób empatii wobec uczuć innych oraz umiejętności nawiązywania i utrzymywania prawidłowych relacji społecznych.



Uczmy jaka jest różnica pomiędzy złością a agresją. Tego, że odczuwanie złości jest właściwe, zachowania agresywne nie. Tego, że jak się na kimś wyładuje złość to trzeba za to przeprosić. Tłumaczymy, że tak jak pozostałe emocje złość nie trwa wiecznie, po pewnym czasie przemija, można nad nią zapanować. Właściwa edukacja doprowadzi do prawidłowego rozwoju emocjonalnego naszych dzieci.

psycholog
Katarzyna Hensler

Zapraszamy do umawiania się:

- Błonie: sekretariat@zpppblonie.pl, tel 22 725 46 11,
- Blizne Jasińskiego: sekretariat_blizne@zpppblonie.pl, tel: 22 722 05 70
- Dziekanów Leśny: sekretariat_dziekanow@zpppblonie.pl, tel: 22 751 57 86

W okresie pandemii możliwe są konsultacje telefoniczne i przez Skype, Zoom.

W OKRESIE PANDEMII

Wszystkie Poradnie Zespołu Poradni Psychologiczno – Pedagogicznych
są dla was otwarte w godzinach **8-16**